

Reizen met een chronische ziekte (IBD)

Reizen is ook met een chronische ziekte mogelijk. Het is wel extra belangrijk om goed voorbereid op reis te gaan. Houd daarom rekening met een aantal zaken.

Medicijnen die de afweer onderdrukken

Door het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen bent u meer vatbaar voor infecties. Ook kunnen infecties ernstiger zijn. U loopt mogelijk een verhoogd risico op bijzondere infecties, zoals tuberculose en buiktyfus. Hoe groot het risico is, hangt af van zaken als:

- welke chronische ziekte u heeft
- welke medicijnen u gebruikt
- naar welke bestemming u gaat
- en hoe u reist.

Kwaliteit van medische zorg

Het niveau van de medische zorg is in veel (sub)tropische landen lager dan in Nederland.

Niet alle vaccins mag u hebben

Vaccins werken soms minder goed. Levend verzwakte vaccins, zoals gele koorts vaccin of tuberculosevaccin, mag u niet hebben als u IBD-medicatie gebruikt (behalve mesalazines).

In het buitenland kunt u besmet raken met bacteriën die minder gevoelig zijn voor gewone antibiotica. De kans hierop is afhankelijk van uw bestemming. Als u een infectie krijgt, kan deze daardoor moeilijker te behandelen zijn en is soms een ziekenhuisopname nodig.

Uw bestemming

Bespreek voor het boeken van een reis met uw arts of de bestemming goed past bij uw situatie. Dit geldt zeker voor gebieden waar gele koorts voorkomt (delen van Afrika en Zuid-Amerika) en gebieden waar de kans op infecties hoger is, zoals bijvoorbeeld India.

Goed voorbereid op reis

- Maak een afspraak bij het spreekuur GGD reisvaccinaties, zodra u een reis heeft geregeld. Het liefst 6 weken voor uw vertrek.
- Gaat u lang op reizen, emigreren, werken of stage lopen in het buitenland? Neem dan zo vroeg mogelijk contact op met het spreekuur GGD reisvaccinaties. Het liefst 7 maanden voor de reis.
Let op: ook als u op korte termijn of onverwacht op reis gaat of 'last-minute' heeft geboekt, heeft vaccineren nog zin.

U krijgt een persoonlijk advies afhankelijk van eerdere vaccinaties, uw gezondheid, de aard van uw reis en de bestemming. Tijdens het spreekuur krijgt u de vaccinaties die u nodig heeft of recepten voor geadviseerde vaccinaties. Zo nodig ook vervolgspraken.

GGD Limburg Noord, tel. 088-119 12 08 (zelf contact opnemen)
Of via de website <https://www.ggdreisvaccinaties.nl/afspraak-maken>.

Zo nodig verwijst de MDL-verpleegkundige u door naar Travel Clinic Radboud in Nijmegen.

Vorbereidingen:

- Vraag bij uw zorgverzekering of kosten voor medische behandeling in het buitenland worden gedekt en welke kosten.
- Informeer van tevoren of uw zorgverzekering de kosten voor repatriëring naar Nederland dekt.
- Neem bij ziekte of ongeval direct contact op met uw reisverzekering en/of zorgverzekering (zie noodnummer achterkant pasje).
- Heeft u malaria tabletten nodig voor uw reisbestemming?
- Koop anti-muggenmiddel met zeker 30 tot 50% DEET. (verkrijgbaar bij drogist of apotheek) en eventueel een klamboe.
- Diarree is één van de meest voorkomende ongemakken tijdens een reis. Bij het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen kan diarree erger zijn en daarom geven we een antibioticumkuur meegegeven. Zie voor meer informatie onder 'tijdens de reis'. Neem ook Loperamide (diarreeremmer) en ORS mee (suiker/zoutcombinatie), verkrijgbaar bij drogist of apotheek, om uitdroging te voorkomen.
- Griepvaccin: Griepklachten (influenza) kunnen erger zijn bij mensen die afweer onderdrukkende medicijnen gebruiken. In de tropen komt griep vaak het hele jaar voor. Bescherming door de jaarlijkse griepvaccin (najaar) via de huisarts is daarom belangrijk. Het griepvaccin kan ook veilig worden gegeven aan mensen die afweer onderdrukkende medicijnen gebruiken. Dit vaccin wordt ook aangeraden als u een langere periode met veel mensen in een kleine ruimte verkeerd, zoals reizen per vliegtuig of trein.

Tijdens de reis

Tijdens uw reis kunt u natuurlijk ziek worden. Vaak is dit reizigersdiarree of een infectie van de bovenste luchtweg en meestal gaat dit vanzelf over.

Als u tijdens uw reis ziek wordt, kunt u het beste een lokale arts opzoeken. Dit is zeker belangrijk als u koorts heeft, benauwd bent of diarree met bloed of slijm heeft. Neem contact op met uw reis- en/of zorgverzekering (zie noodnummer achterkant pasje).

Hygiëneregels tijdens de reis

Algemeen

- Handen wassen na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten. Maak eventueel gebruik van handalcohol.
- Voedsel dat besmet is, ziet er dikwijls normaal uit en ruikt en smaakt vaak goed. Ga dus niet alleen af op uiterlijk, smaak en geur van eten.
- Ga niet op een toiletbril zitten.

Drinken

- Niet al het water is drinkwater! In veel landen geldt dat ook voor het kraanwater.
- Gebruik geen ijsblokjes.
- Thee en koffie bereid met goed doorgekookt water kunt u drinken.
- Drink geen ongekookte melk.

Eten

- Fruit kunt u het beste zelf schillen in plaats van fruit eten dat door anderen is geschild.
- Als u zelf uw maaltijd bereid, was dan groenten en fruit in schoon, gekookt water of mineraalwater.
- Eet geen rauw of half-rauw vlees (tartaar!) of vis.
- Eet geen onverpakt ijs of milkshakes. Verpakt ijs levert meestal geen problemen op.
- Voedsel moet goed verhit zijn, als het te veel afkoelt en te lang blijft staan kunnen ziekteverwekkers snel groeien. Let daarom ook op de temperatuur van het eten bij buffetten in (all-inclusive) hotels en restaurants.

Persoonlijke verzorging

- Voorkom het verbranden van uw huid door Uv-straling. Smeer u in met een goede zonnecrème, factor 50. Ga niet in de zon op de heetste momenten van de dag. Beschermende kleding kan ook helpen.
- Smeer u elke dag goed in met anti-muggenmiddel met 30-50% DEET. Let op: muggensprays en gels werken zonnebrandcrème tegen! Laat zonnebrandcrème 40 minuten intrekken, voordat u antimuggenmiddelen smeert.

Risico ziekten op reis

- Reizigersdiarree
- Bof/Mazelen/Rode Hond
- Buiktyfus
- Malaria
- Rabiës
- Gele koorts
- Hepatitis A, B en C
- Tuberculose (ofwel TBC)

Na de reis

Als u tijdens of in de maanden na uw reis gezondheidsklachten krijgt, dan kan het zijn dat u een tropische of reis-gerelateerde ziekte heeft. Neem bij erge klachten zoals koorts, verwardheid, geelzucht, diarree, jeuk of huidafwijkingen zo snel mogelijk contact op met uw huisarts. De huisarts kan u doorwijzen naar de dienstdoende infectioloog/internist. Bij noodgevallen kunt u terecht bij de huisartsenpost.

Meer informatie

Informatie over ziekten en vaccinatie vindt u op de website:

- <https://www.ggdreivaccinaties.nl/vaccinaties-en-ziekten>
- Voor meer ziektebeelden op reis zie website: www.radboudumc.nl/vaccinatiepoli/ziekten-risico

Tot slot

Wilt u contact met een MDL-verpleegkundige?

U kunt ons vragen stellen in de IBDcoach of u belt het secretariaat bellen voor een telefonische afspraak (0475) 382768.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294100 - Maag Darm en Leverziekten (MDL) - april 2024